

## První pomoc

### Umělé dýchání

Doporučuje se krýt ústa postiženého při umělém dýchání resuscitační rouškou nebo čistým kapesníkem

- uložte postiženého na záda na pevnou podložku
- vyčistěte dutinu ústní (kapesníkem, prsty), vyjměte zubní protézu, případně
- šetrně zakloňte postiženému hlavu, tím se uvolní kořen jazyka
- stiskněte postiženému nosní dírky mezi palec a ukazovák
- proveďte v krátkých intervalech až 5 umělých vdechů
- po každém vdechu uvolněte stisk nosu aby došlo k výdechu
- další vdech by měl vždy následovat až po výdechu.
- frekvence vdechů je 12 za minutu (1/ 5 sekund).
- 1x za minutu zkontrolujte tlukot srdce.
- pokud se při umělém dýchání nezvedá hrudník, je možné, že v dýchacích cestách je nějaká překážka, pokuste se ji uvolnit
- umělé dýchání lze provádět i do nosu
- po celou dobu sledujte srdeční činnost, pokud přestane bít srdce použijte srdeční masáž

### Srdeční masáž + umělé dýchání

Po zástavě srdce nastává po 6-12 sekundách ztráta vědomí a po 30-60 sekundách zástava dechu. Mozek vydrží bez přístupu kyslíku a poškození maximálně 3-4 minuty.

Srdeční zástavu zjistíme nejlépe poslechem na hrudi. Masáž vždy provází umělé dýchání;

- postiženého položte na záda na pevnou podložku
- zahajte resuscitaci umělým dýcháním - dvěma vdechy
- pokračujte srdeční masáží (15 stlačení)
- nahmatejte konec hrudní kosti
- přiložte hranu své dlaně 2 prsty (směrem k hlavě od konce hrudní kosti) na hrudní kost
- druhou dlaň položte na hřbet přiložené ruky (prsty i obě ruce držte napnut, kolmo k ose postiženého
- stlačujte hrudník postiženého hmotností horní poloviny svého těla
- hrudník promačkávejte o 1/3 výšky hrudníku (zvažte tělesnou konstituci postiženého a promačkávat podle toho)
- u dospělých a větších dětí pokračujte dále v poměru 2 vdechy a 15 stlačení
- jsou-li zachránci dva pak, jeden vdechuje a druhý provádí stlačení; (frekvence 100 stlačení/min, 12 vdechů/min)
- **u oživování dětí od 1 - 8 let** 1 vdech na 5 stlačení hrudníku (frekvence 100 stlačení/min, 20 malých vdechů/min)
- **u oživování novorozenců** je 1 vdech na 3 stlačení (stlačuje se palci ruky na spojnici bradavek; frekvence 120 stisků/min, 30 malých vdechů/min)

**V resuscitaci pokračujte až do oživení nebo do příjezdu odborné lékařské pomoci**

---

## Autolékárnička

Autolékárnička - vybavení dle přílohy č. 14 zák. 341/2002 Sb. o schvalování technické způsobilosti vozidel.

Zdravotnický materiál	Množství (ks)			
	Velikost lékárničky			
	moto	I.	II.	III.
Obvaz hotový sterilní č. 2	1	2	5	10
Obvaz hotový sterilní č. 3	-	2	5	10
Obvaz hotový sterilní č. 4	1	2	5	10
Šátek trojčipý	1	2	3	6
Obinadlo elastické 10cm x 5m	-	-	3	6
Náplast hladká cívková 2,5cm x 5m	-	1	2	4
Náplast s polštářkem 8cm x 4cm	3	6	12	18
Obinadlo škrtící pryžové, délka 70cm	1	1	3	5
Dezinfekční roztok ve spreji	-	1	1	2
Obvaz hotový sterilní 5 cm x 7,5 cm	-	1	3	5
Rouška resuscitační	-	1	2	4
Rouška PVC 20 x 20cm	1	1	2	4
Rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu	1	1	2	4
Špendlík zavírací v antikorozní úpravě	2	2	2	4
Nůžky	-	1	1	1

### Velikosti:

moto (dvou i tříkolové)

I. ostatní 4 a více kolová motorová vozidla (tedy mj. **osobní automobily**)

II. vozidla pro hromadnou přepravu osob s obsaditelností do 80 cestujících včetně

III. vozidla pro hromadnou přepravu osob s obsaditelností více než 80 cestujících

Pozn. Autolékárničku velikosti III. je možno nahradit dvěma autolékárničkami velikosti II.

### Uložení a expirace:

Obsah lékárničky se ukládá do samostatného pouzdra s charakteristickým označením. Lékárnička se ve vozidle ukládá v takovém prostoru, aby na ni nemohlo dopadat přímé sluneční světlo (záření). Úložný prostor pro lékárničku musí být suchý a čistý a musí být snadno přístupný. U vozidel pro hromadnou přepravu cestujících se lékárnička umísťuje na označeném a přístupném místě v prostoru vozidla určeném pro cestující. **Provozovatel vozidla musí lékárničku udržovat v řádném stavu a jednotlivé druhy zdravotnických potřeb obměňovat. Doba použitelnosti jednotlivých druhů zdravotnických potřeb je na nich vyznačena.**